# Piept Ca O ARMURA

"Cum sa obtii pectorali de invidiat"

http://www.hunkbody.ro

# Piept Ca O ARMURA

## "Cum sa obtii pectorali de invidiat"

**By Stefan Radu**
www.HunkBody.ro

**Versiunea 1.00**
Noiembrie, 2011

**Legal Disclaimer**

Inainte sa incepi un program de exercitii, nutritie sau suplimente alimentare, consulta-ti medicul de familie. Informatiile prezentate in acest raport nu au scopul de a trata sau preveni bolile si accidentarile sau sa ofere cititorului sfaturi medicale. Daca cauti sfaturi medicale specifice, trebuie sa te adresezi unui medic licentiat.

Acest raport este doar in scop informativ. Stefan Radu si www.HunkBody.ro nu isi asuma nici o raspundere pentru orice forma de accidentare, pierdere personala sau boala cauzata de utilizarea acestor informatii. Rezultatele individuale obtinute din folosirea acestui program variaza de la persoana la persoana si nu garantam gradul de rezultate pe care il vei obtine personal.

Aceast raport are drepturi totale de copyright si nu poate fi redistribuit fara permisiunea autorului. Acest raport nu poate fi folosit in scop comercial. Violarile dreptului de copyright si distribuirea ilegala vor fi pedepsite conform legii.

## Despre autor

**Salut,**

Numele meu e **Stefan Radu**.

Iti multumesc ca ai descarcat raportul gratuit "**Piept ca o ARMURA" -** ghidul complet al obtinerii unui piept pe care toti barbatii si-l doresc si femeile nu se mai satura sa il admire.

Vreau sa iti spun cateva lucruri despre mine. Sunt un tip destul de normal, care a trecut printr-un punct al vietii in care se saturase sa fie "slabanog" si "desirat". La 1,87 m si 69 kg, nu aveam ceea ce se poate numi un corp de invidiat.

Nu o sa te plictisesc cu toate detaliile, dar acum cativa ani eram atat de slab incat trebuia sa merg practic cu pietre in buzunar pe strada ca sa nu ma sufle vantul..

Si sa fim sinceri, toti stim ca atractivitatea fizica este o componenta cheie a stimei de sine (cealalta fiind statutul social perceput). Cercetarile in psihologie o dovedesc destul de clar.Si cred ca in sufletul tau, si tu stii asta.

Se spune ca oamenii se schimba in momentul in care durerea de a ramane la fel este mai mare decat durerea necesara pentru a se schimba. Intr-o zi mi-am zis: "Pana aici..asa nu se mai poate..o sa fac ce trebuie ca sa am un corp de care sa fiu mandru si pe care femeile sa il admire..."

Ei bine, nu a fost atat de usor cum credeam eu.Site-urile si revistele de fitness si culturism sunt pline de informatii contradictorii, incomplete sau de-a dreptul gresite. In plus, 90% dintre ele promoveaza ideea "cu cat mai mare, cu atat mai bine". Stii, imaginea culturistului clasic, gen "dulap" (daca asta e look-ul pe care ti-l doresti, e ok). Mesajul tuturor acestor surse este clar: cu cat esti mai MARE, cu atat atragi mai multa atentie din partea femeilor si mai mult respect din partea barbatilor (oricum majoritatea culturistilor din reviste iau steroizi). Plus ca daca ai fi urmat toate sfaturile lor, ar fi trebuit sa petreci ore intregi pe zi la sala si alte ore pregatind mancarea si luand suplimente.

Ca exemplu, un studiu de la Universitatea Harvard din 2000 (Pope et all) a stabilit ca majoritatea barbatilor SUPRAESTIMEAZA cu PANA LA 15 kg cantitatea de masa musculara de care au nevoie pentru a atrage privirile femeilor.

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

Adevar: folosirea steroizilor anabolizanti iti da in medie un plus de 12 kg de masa musculara in primul an. Compara asta cu informatia de mai sus, si gandeste-te bine.

Uite alte doua informatii interesante provenite din studii stiintifice:

1.Mai multe studii au aratat ca femeile prefara barbatii cu pieptul usor mai mare decat media, dar nu FOARTE mare

2.Alt studiu a concluzionat ca "imaginea culturistului traditional prezinta o atractie scazuta din partea femeilor"

Eu imi doream altceva. Imi doream un corp musculos si definit, dar in acelasi timp suplu si proportionat. Mai degraba look-ul unui atlet decat cel al unui culturist.

Si asta fara sa devin sclavul salii sau al bucatariei.

Timp de 3 ani am incercat destule metode de antrenament, diete, suplimente..Unele metode se bazau pe ridicarea unor greutati cat mai mari, dar nu tineau cont de aspectul fizic. Cu cat deveaneam mai puternic, cu atat aratam mai mult ca un butoi.

Nu mai zic ca trebuia sa mananc cantitati impresionante de mancare in fiecare zi, uneori pana mi se facea greata.

Culturismul este interesant, are multe concepte bune. Dar ideea clasica "cu cat mai mare, cu atat mai bine", nu functiona pentru mine. Pur si simplu nu exista o limita, nu se termina niciodata. Ideea era sa te faci cat mai MARE posibil. Cand aveam 73 kg vroiam sa ajung la 80..apoi 85..90..Intr-un final m-am oprit la 96, pentru ca deja nu mai imi placea cum aratam si primeam destule comentarii de genul "Te-ai facut prea MARE"..

Nu stiu daca stii asta, dar culturistii ajung la un aspect fizic placut doar in perioada concursurilor..o data, maxim de doua ori pe an..in restul timpului sunt de dimensiuni supra-omenesti, pe care femeile nu le apreciaza, si despre care barbatii cred ca sunt exagerate.

Look-ul masculin ideal nu este ceva nou. In ultimii ani am citit multe carti si studii despre arta, sculptura clasica, atractivitate umana, anatomie si psihologie. Am descoperit ca forma fizica ideala a fost aceeasi de-a lungul timpului, din antichitate pana azi.

Uita-te la statuia lui Michelangelo, "David" sau desenul lui DaVinci,"Vitruvian Man", si o sa intelegi despre ce vorbesc.

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

***Michelangelo – "David"***

Tot in ultimii ani am avut sansa sa calatoresc (cu job-ul) si sa ma antrenez prin toata lumea. Peste tot, poate nu surprinzator, barbatii isi doreau acelasi corp musculos si proportionat, dar nu prea MARE.

Unul din lucrurile pe care le-am realizat intre timp este ca un corp ideal nu iti va rezolva automat toate celelalte probleme din viata si te va face "fericit" pe dinauntru. De fapt, daca crezi ca un corp perfect este raspunsul tuturor problemelor din viata ta, am vesti proaste pentru tine..

Dar la fel pot sa iti spun ca atunci cand ai un corp de care sa fii mandru o sa iti aduca MARI beneficii..

Am ajuns la o concluzie care cred ca e foarte importanta..

Daca nu ai un corp musculos, masculin, dar suplu si atletic, probabil vei trece prin viata simtindu-te "mai putin barbat". Nu stiu cum sa zic asta in cuvinte, dar sunt sigur ca stii EXACT la ce ma refer.

Pe de alta parte, daca ai corpul pe care ti-l doresti, vei avea acea incredere in tine pe care oamenii din jur o vor simti INSTANT.

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

**De ce ar trebui sa crezi ca pot sa te ajut?**

Dupa cum bine stii, sunt multi oameni care vor sa te faca sa crezi ca au toate raspunsurile. Si raspunsul meu pentru tine este ca NU TREBUIE sa ma crezi orbeste.

De fapt, chiar iti recomand sa abordezi materialele mele cu un scepticism sanatos si o perspectiva “stiintifica”.

Vreau sa INCERCI tot ce inveti de la mine. Abia dupa ce ai vazut rezultatele, vreau sa ma “crezi”.Sunt un tip normal, am si eu defectele mele. Dar cred ca informatiile mele te pot ajuta, si le sustin cu tarie.

Sper sincer sa obtii CAT MAI MULTA valoare din ele.

Poti sa ma gasesti pentru alte informatii la www.HunkBody.ro

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

# Continut

Despre autor ..... 3

Continut ..... 7

Introducere ..... 8

Capitolul 1 Cele doua feluri in care poti stimula muschii pectorali ..... 9

Capitolul 2 Antrenamentul pentru piept ..... 11

Capitolul 3 Exemplu de antrenament pentru piept ..... 15

Capitolul 4 Concluzii ..... 19

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

## Introducere

In acest raport o sa iti arat **pas cu pas** ce trebuie sa faci sa iti dezvolti pectoralii intr-un mod estetic, care sa arate bine si pe plaja, dar si cand porti un tricou.

***Nu e nici un secret ca orice barbat isi doreste pectorali impresionanti, iesiti in relief ca o armura.***

Primesc destul de des acelasi gen de intrebare: "Cum sa fac sa obtin un piept care sa iasa in evidenta?" Nu e nici un secret ca orice barbat isi doreste pectorali impresionanti, iesiti in relief ca o armura. Este in topul preferintelor atunci cand vine vorba despre ce muschi si-ar dori sa dezvolte mai repede si mai bine.

Problema e ca majoritatea barbatilor abordeaza aceasta problema intr-o maniera gresita si chiar total neproductiva, alegand exercitii gresite, numarul gresit de repetari, facand prea multe seturi sau executand incorect exercitiile. Din cauza asta isi limiteaza foarte mult rezultatele pe care le-ar putea obtine.

Adevarul e ca dezvoltarea unui piept "patratos", uniform si iesit in relief ca o armura nu e nici "brain science", nici "rocket surgery". Dupa ce vei citi acest raport gratuit vei ramane surprins sa vezi cat de simplu e in realitate. Am zis simplu, nu usor, pentru ca e nevoie de ceva munca si dedicare. Simplu inseamna ca exista o serie de pasi clari pe care poti sa ii urmezi. Usor inseamna "peste noapte", ceea ce nu are cum sa se intample. Tine minte, in orice, consistenta e cheia.

Sa trecem la treaba..

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

# Capitolul 1 Cele doua feluri in care poti stimula muschii pectorali

O sa incep prin a-ti prezenta cele doua moduri principale prin care poti sa stimulezi muschii pectorali. Asadar, avem de-a face cu doua tipuri de miscari:

1. **Miscari de impingere**

   O miscare de impingere este cea in care bratele sunt extinse din pozitia “apropiat fata de corp”, in pozitia “departat fata de corp”. Exemple de astfel de exercitii sunt flotarile, impinsul cu bara din orizontal, impinsul cu gantere din inclinat, impinsul cu gantere din declinat, etc.

2. **Miscari de fluturare**

   O miscare de fluturare este atunci cand bratele usor indoite sunt “trase” de-a lungul partii anterioare a trunchiului. Gandeste-te la miscarea pe care o faci atunci cand imbratisezi o persoana mai “dolofana”, ca sa iti faci o idee mai buna. Exemple de astfel de miscari ar fi fluturarile cu gantere, fluturarile la pec-deck (aparat special pentru fluturari), incrucisari la cablu, etc.

***Cele doua tipuri de miscari care stimuleaza muschii pectorali sunt miscarile de impingere si cele de fluturare.***

**Deci, care sunt mai bune: miscarile de impingere sau cele de fluturare?**

Cand vine vorba de antrenamentul pentru piept, miscarile de impingere sunt **CHEIA** succesului. Ele reprezinta baza dezvoltarii unui piept solid si nu pot fi inlocuite cu nimic. Sigur, miscarile de fluturare isi au rolul lor, dar cele de impingere au cateva avantaje categorice:

- Iti permit sa folosesti greutati mai mari
- Pun cel mai mare stress pe intreaga regiune pectorala
- Sunt cel mai dificil de facut

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

- Stimuleaza cea mai mare cantitate de fibre musculare
- Produc cel mai dramatic efect anabolic total asupra corpului

Miscarilor de impingere ar trebui sa li se acorde in jur de 80% din totalul antrenamentului pentru piept. Totusi, majoritatea barbatilor tind sa faca mai multe miscari de fluturare, pentru ca, fiind un exercitiu de izolare, creaza acea "pompare" temporara care face pieptul sa para mai iesit in relief.

***Miscarilor de impingere ar trebui sa li se acorde cea mai mare importanta in antrenamentul pieptului.***

Dar ceea ce trebuie sa iti dai seama este ca cresterea musculara nu este efectul acestei "pompari" temporare, ci este o adaptare la un stimul (greutati din ce in ce mai mari). Din nou, miscarile de impingere iti ofera posibilitatea folosirii unor greutati mai mari, ceea ce inseamna o dezvoltare a pectoralilor mai eficienta.

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

## Capitolul 2 Antrenamentul pentru piept

Avand informatiile de mai sus, asta este lista de exercitii pentru piept pe care ti le recomand:

- Flotari
- Impins cu bara din pozitia orizontal
- Impins cu gantere din pozitia orizontal
- Impins cu bara din pozitia inclinat
- Impins cu gantere din pozitia inclinat
- Impins cu bara din pozitia declinat
- Impins cu gantere din pozitia declinat
- Fluturari cu gantere din pozitia inclinat
- Fluturari la cablu

Dupa cum vezi, miscarile de impingere ar trebui sa aiba in jur de 80% pondere in antrenamentul tau pentru piept. Ele trebuie facute la inceputul antrenamentului, cand muschiul este odihnit, pentru ca vei folosi greutatile cele mai mari. In capitolul urmator o sa iti arat si un exemplu de structura de antrenament pentru pectorali.

Sa vorbim acum despre cum sa iti structurezi un antrenament eficient pentru piept folosind exercitiile de mai sus.

In primul rand, trebuie sa stii ca geneticul joaca un rol foarte mare in forma pe care o au pectoralii tai in mod natural. Unii oameni au un spatiu mai mare intre cei doi pectorali, altii au un spatiu triunghiular, altii nu au deloc. Nu prea ai ce sa faci in prinvinta asta, dar poti sa te concentrezi 110% pe antrenament, si asa vei putea obtine acei pectorali iesiti in relief pe care ti-i doresti.

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

***Flotarile***

Unul dintre cele mai eficiente exercitii pentru piept sunt flotarile. Inainte sa crezi ca flotarile sunt doar pentru incepatori, gandeste-te ca exista foarte multe variatii de flotari, de la usoare la foarte dificile.

***Flotarile sunt unul dintre cele mai eficiente exercitii pentru piept.***

Cei care nu au nici un fel de experienta in antrenament pot incepe cu “flotari de pe genunchi”, in care isi sprijina genunchii pe podea, in loc de laba piciorului. Cand poti sa faci mai mult de 20, inseamna ca sunt prea usoare pentru tine si trebuie sa treci la flotari normale.

Iti recomand sa incepi incet, pentru a evita accidentarile. Daca incheieturile si muschii sunt ok, vei creste progresiv numarul de flotari pe care le faci, pana cand vei putea sa faci 3 seturi de cate 20.

In acest punct poti sa treci la un antrenament mai avansat. Poti trece fie la o variatie mai dificila de flotari (daca nu ai acces la greutati libere – haltera sau gantere), fie la exercitiile cu greutati.

Daca alegi sa treci la tipuri de flotari mai dificile, trebuie sa tii minte ca pozitia corpului este aceeasi. Este foarte important sa iti mentii corpul drept (ca o scandura). Pentru asta trebuie sa tii abdomenul incordat. Uita-te in oglinda daca trebuie, sau pune pe cineva sa te urmareasca. Majoritatea fac greseala de a se “inconvoia” la ultimele repetari. La fel, o alta greseala este sa le faci prea repede, in speranta ca poti sa faci mai multe. NU FACE ASTA.

O secunda sau doua sa te lasi in jos si una-doua sa te ridici e ideal. Numara in gand daca e nevoie. Spre sfarsitul antrenamentului vei fi obosit, nu lasa asta sa iti afecteze forma. Pectoralii sunt o grupa mare de muschi si e nevoie de un antrenament intens sa ii faci sa creasca.

Acestea fiind spuse, sa vedem cateva dintre variatiile de flotari pe care le poti face, incepand de la cele mai simple la cele mai dificile:

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

- Flotari de pe genunchi (genunchii pe podea)
- Flotari normale, cu sprijin palme
- Flotari normale, cu sprinjin in pumni
- Flotari inclinate (picioarele sprijinite pe o suprafata mai inalta) , in palme
- Flotari inclinate, in pumni
- Flotari in maini (cu sau fara ajutorul unui perete)

Gradul de dificultate al acestor tipuri de flotari poate fi marit daca adaugam o greutate in spate (ex: rucsac). Variatiile sunt practic nelimitate, si iti asigura un stimul complet pentru muschii pectorali.

***Exercitii cu greutati libere***

Flotarile pot fi combinate foarte bine cu exercitiile cu greutati libere. Pentru efect maxim, iti recomand sa lucrezi pieptul doar o data pe saptamana cu greutati. Dupa fiecare antrenament la intensitate maxima, e nevoie de o saptamana intreaga pentru refacere si reconstructie. O frecventa mai mare decat o data pe saptamana este contra-productiva si va duce la supra-antrenament.

**Numar de seturi**

Majoritatea celor care merg la sala fac prea multe seturi pentru piept. Sunt prinsi in capcana “mai mult inseamna mai bine”, si de obicei fac 12,15 chiar si 18 sau mai multe seturi pentru pectorali.

Antrenamentul cu greutati la intensitate mare este e un stress destul de mare asupra organismului. Stimularea pectoralilor pentru crestere necesita doar cateva seturi grele, cu concentrare maxima.

***Iti recomand intre 7-10 seturi in TOTAL la fiecare antrenament pentru piept.***

Iti recomand 7-10 seturi in **TOTAL** la fiecare antrenament. Atat timp cat te antrenezi la intensitate maxima si cu efort concentrat, nu e nevoie sa faci mai mult de atat. Ai grija, e numar total pe **ANTRENAMENT,** nu pe **EXERCITIU.**

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

**Numar de repetari**

Pentru a stimula dezvoltarea pieptului cat mai eficient, iti recomand 5-10 repetari pentru fiecare set. Asta inseamna ca greutatea trebuie sa fie destul de usoara incat sa permita 5 repetari cu forma corecta, dar destul de grea incat sa nu poti face mai mult de 10 repetari cu forma corecta.

***Iti recomand intre 5-10 repetari pentru fiecare set.***

Poti folosi principiul clasic al piramidizarii: incepi cu 10 repetari folosind o greutate care sa iti permita sa le faci cu forma corecta, apoi cresti greutatea si scazi numarul de repetari.

Iti recomand sa faci 3-4 exercitii pentru piept, fiecare avand 2-3 seturi. Incearca sa incluzi cel putin un exercitiu de impins cu bara si un exercitiu de impins cu gantere, pentru ca fiecare are avantajele sale unice si in acest fel poti sa beneficiezi de amandoua.

De asemenea, iti recomand sa folosesti diferite unghiuri in timpul antrenamentului prin alternarea intre pozitia orizontala, inclinata si declinata, pentru o dezvoltarea armonioasa a intregii zone pectorale.

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

# Capitolul 3 Exemplu de antrenament pentru piept

1. Impins cu bara din pozitie orizontala – 2 seturi de cate 10-8 repetari

## POZITIA DE START

- Stai cu spatele bine lipit de banca si picioarele bine puse pe podea
- Prinde bara cu o priza putin mai larga decat latimea umerilor, avand grija sa echilibrezi greutatea pe cele doua parti

## EXECUTIE

- Ridica haltera din suport si indreapta-ti bratele in pozitia de sus. Coboara incet haltera in zona de mijloc a pieptului
- Atinge usor pieptul (antebratele trebuie sa fie paralele cu podeaua in acest punct) si ridica greutatea controlat. Repeta pentru numarul de repetari dorit

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

2. Impins cu gantere din pozitia inclinat – 3 seturi de cate 10-8-6 repetari

## POZITIA DE START

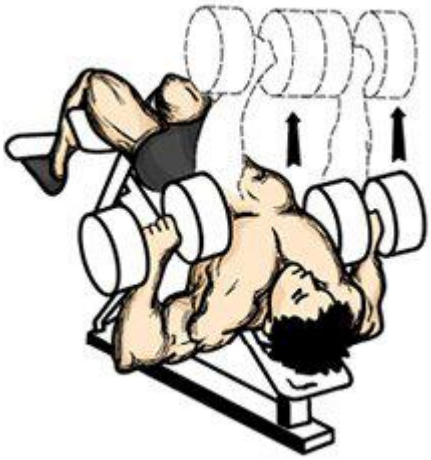
- In timp ce esti asezat pe o banca inclinata, ia doua gantere in maini
- Aseaza-te cu grija cu spatele de banca, aducand ganterele pe cele doua parti laterale ale trunchiului, la nivelul pieptului. Picioarele trebuie puse ferm pe podea

## EXECUTIE

- Impinge ganterele in sus. Ganterele trebuie sa fie direct deasupra pieptului, atingandu-se usor in pozitia de sus. Palmele sunt orientate inainte
- Coboara incet ganterele in pozitia de inceput. Repeta pentru numarul dorit de repetari

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

3. Impins cu gantere din pozitia declinat – 2 seturi de cate 10-8 repetari



## POZITIA DE START

- In timp ce esti asezat pe o banca declinata, ia doua gantere in maini
- Aseaza-te cu grija cu spatele de banca, aducand ganterele pe cele doua parti laterale ale trunchiului, la nivelul pieptului. Picioarele trebuie puse ferm sub suportul pentru picioare.
- Ajusteaza-ti pozitia ganterelor la un unghi potrivit cu podeaua

## EXECUTIE

- Impinge ganterele in sus. Ganterele trebuie sa fie direct deasupra pieptului, atingandu-se usor in pozitia de sus. Palmele sunt orientate inainte
- Coboara incet ganterele in pozitia de inceput. Repeta pentru numarul dorit de repetari

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

4. Fluturari cu gantere din pozitia inclinat – 2 seturi de cate 10-8 repetari

## POZITIA DE START

- In timp ce esti asezat pe o banca inclinata, ia doua gantere in maini.
- Aseaza-te cu grija cu spatele de banca, aducand ganterele pe cele doua parti laterale ale trunchiului, la nivelul pieptului. Picioarele trebuie puse ferm pe podea.
- Impinge ganterele in sus. Ganterele trebuie sa fie direct deasupra pieptului, atingandu-se usor in pozitia de sus. Palmele sunt orientate una catre alta. Cotul trebuie sa ramana usor indoit pe tot parcursul miscarii.

## EXECUTIE

- Coboara incet ganterele intr-un arc de cerc, catre podea, pana cand pieptul tau este intins, dar coatele nu coboara sub pozitia umerilor.
- Inverseaza miscarea de arc de cerc pana in pozitia initiala (ca si cum ai imbratisa un copac) si repeta pentru numarul dorit de repetari

Dupa cum vezi, sunt in total 9 seturi + incalzirea. Este destul incat sa iti asigure o stimulare completa a zonei pectorale, din diferite unghiuri.

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

## Capitolul 4 Concluzii

O sa inchei acest raport cu cateva sfaturi care te vor ajuta sa beneficiezi la maxim de tot ce ai aflat pana acum.

**Sfaturi practice:**

- Ai grija sa duci toate seturile pana la epuizare musculara temporara, adica atunci cand nu mai poti face nici o repetare in plus cu forma corecta, oricat ai incerca
- Scrie-ti exercitiile, seturile si numarul de repetari pe care le faci la fiecare antrenament, si apoi incearca sa imbunatatesti aceste numere in fiecare saptamana, fie crescand greutatea, fie numarul de repetari
- Odihneste-te atat cat e nevoie intre seturi, asa incat sa poti face fiecare set la intensitate maxima
- Intotdeauna foloseste pe cineva sa te ajute la toate exercitiile de impins cu bara, ca masura de precautie
- Ai grija sa faci toate exercitiile cu forma corecta si folosind toata lungimea miscarii (lasa greutatea pana pe piept si impinge-o in sus pana bratele raman usor indoite)
- Aloca 8 saptamani fiecarui tip de antrenament, dupa care ia o pauza de o saptamana pentru refacere

### ASTA E !

Asta e tot ce trebuie sa stii ca sa obtii pectorali ca o armura, iesiti in relief si definiti. Uita de toate tipurile de antrenament pe care le vezi in revistele de culturism (care sunt facute pentru culturisti profesionisti, si marea lor majoritate iau steroizi). Acele antrenamente cu un numar urias de seturi, te vor face sa te supra-antrenezi si nu vei face progrese vizibile.

Pentru a obtine o dezvoltare a pieptului armonioasa este nevoie de o abordare inteligenta, logica, ca cea pe care tocmai ti-am prezentat-o. E

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.

nevoie doar de cateva seturi din cateva exercitii de baza, pe o anumita perioada de timp.

Sper ca ai primit cateva sfaturi folositoare pentru a iti accelera dezvoltarea pectoralilor, dar vreau sa iti reamintesc ca NU TREBUIE sa acorzi o importanta speciala nici unei grupe de muschi. Majoritatea barbatilor acorda o importanta speciala pieptului pentru ca este un muschi care “iese in evidenta”, si pentru ca greutatea pe care o impingi cu haltera de la piept a devenit un simbol al fortei (in majoritatea filmelor actorii principali fac impins cu bara din orizontal).

Daca incerci sa iti dezvolti un corp musculos si impresionant, dar suplu, atunci trebuie sa iti antrenezi fiecare grupa musculara cu aceeasi atentie si intensitate. Nu numai ca arata ridicol sa ai un corp asimetric, dar iti poate cauza mari probleme cu incheieturile si poate duce la accidentari grave.

Ei bine, asta a fost lectia pe ziua de azi.

Tinem legatura, poti intra pe site-ul meu www.HunkBody.ro pentru mai multe informatii despre cum sa obtii acel corp musculos si impresionant, dar suplu si atletic, pe care femeile il admira si barbatii il respecta.

Copyright © 2011 Stefan Radu All Rights Reserved.